

LE "BUONE" ABITUDINI QUOTIDIANE: CONSIGLI PRATICI

1. Gli esami di controllo periodico sono importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, ma anche un **corretto stile di vita** contribuisce a ridurre drasticamente il rischio di ammalarsi.

2. Le regole da adottare per raggiungere questo importante traguardo di prevenzione sono molto semplici e riguardano in modo particolare l'alimentazione, l'esercizio fisico, il fumo, il regolare controllo della pressione arteriosa e del colesterolo.

3. Mantenere il peso forma non è solo un'esigenza estetica, ma anche e soprattutto una scelta di salute contro l'insorgenza di molte malattie. Il consiglio migliore è quello di svolgere un'attività moderata per almeno 30 minuti al giorno e per almeno cinque giorni alla settimana (una passeggiata o scegliere di muoversi in bici e non in macchina).

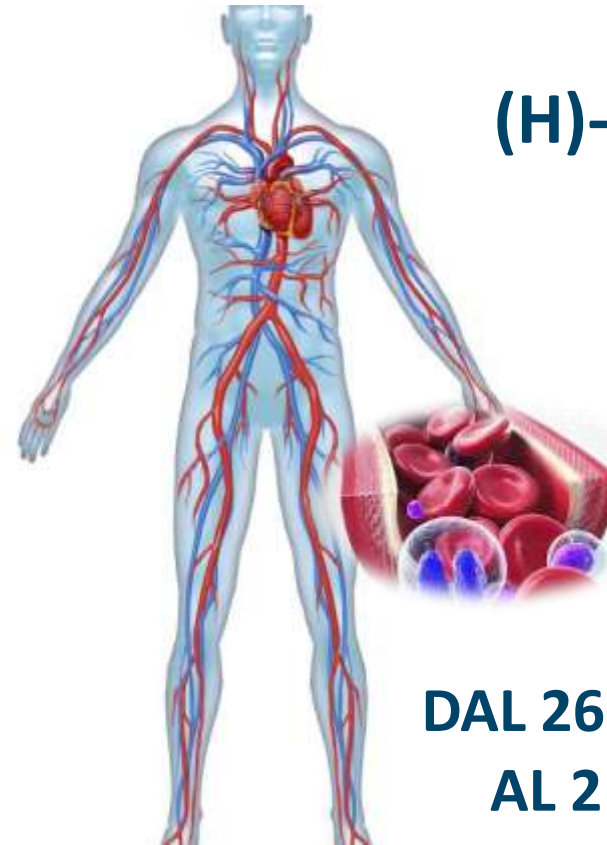
Queste semplici regole generali sono valide, con qualche opportuna modifica, a tutte le età e per tutti.



A CURA DI
SERVIZIO PROMOZIONE SALUTE - WHP & HPH
U.O.C. CHIRURGIA VASCOLARE ED ENDOVASCOLARE



LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



**(H)-OPEN WEEK
ASST – LODI**

**DAL 26 SETTEMBRE
AL 2 OTTOBRE**



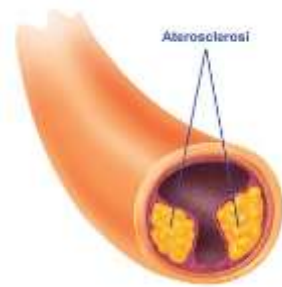
Le patologie vascolari

Le **patologie vascolari** rappresentano la seconda causa di morte nel mondo, nonché una delle principali patologie croniche correlate all'età. La diagnosi ed il trattamento precoce di queste patologie rappresentano una risorsa indiscutibile per la sopravvivenza e la guarigione dei pazienti e per la salvaguardia di risorse economiche e sociali dell'intera collettività. Il chirurgo vascolare si occupa della prevenzione, diagnosi e cura delle patologie dei vasi, arteriosi e venosi in particolare, nonché dei vasi linfatici.

Le patologie arteriose

Le **patologie arteriose** sono prevalentemente su base aterosclerotica, l'invecchiamento, in soggetti predisposti per familiarità, porta ad una perdita di elasticità della parete delle arterie. Di conseguenza, il danno cronico che si produce a loro carico, provoca la comparsa di ostruzioni o dilatazioni di un tratto di vaso, le cosiddette **stenosi** e i cosiddetti **aneurismi**.

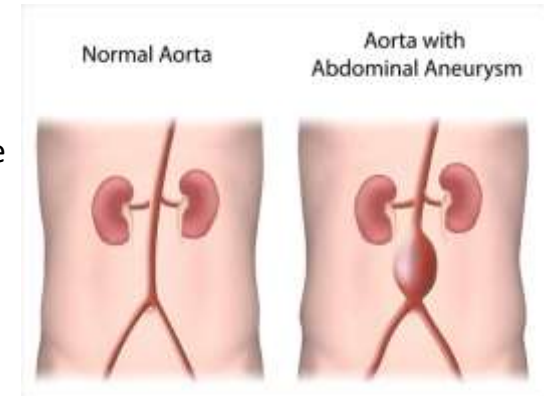
Le **stenosi**, che sono un accumulo "sporcizia" nel vaso, chiamato **ateroma**, possono ridurre in modo variabile lo spazio che ha il sangue per passare attraverso il vaso, fino alla completa occlusione dello stesso e inducono **ischemia**.



Le manifestazioni cliniche dovute alla steno-occlusione sono variabili vanno dall' ischemia cerebrale per le carotidi, l'infarto del miocardio per le coronarie fino alle ischemie degli arti in particolare per le gambe. Patologie concomitanti quali diabete, ipertensione arteriosa, dislipidemia, insufficienza renale cronica e cattivi stili di vita, possono accelerare l'evoluzione della malattia dei vasi e portare a quadri clinici di estrema gravità in poco tempo, se non correttamente curati.

Se l'arteria anziché ostruirsi si dilata si sviluppa un **aneurisma**; il rischio maggiore, in questo caso, è legato alla sua rottura, con comparsa di quadri emorragici il più delle volte fatali.

La sede di principale sviluppo degli **aneurismi** è l'aorta addominale sottorenale, ma ogni arteria è potenzialmente soggetta allo sviluppo di dilatazioni focali.



La malattia in sé non provoca sintomi per lungo tempo ed il riscontro avviene in modo occasionale, ad esempio durante ecografie effettuate per esaminare altri distretti come la prostata negli uomini, utero e ovaie nelle donne.

Le possibilità di intervenire in fase precoce condizionano molto la risoluzione del quadro lesionale e quindi la sopravvivenza del paziente; lo screening nei soggetti a maggiore rischio o nei soggetti in generale con età superiore ai 60-65 anni è fondamentale.

Patologie venose

Le **patologie venose croniche**, in generale meno gravi, delle patologie a carico delle arterie, sono tradizionalmente rappresentate dalle varici agli arti inferiori, sono estremamente diffuse in entrambi i sessi ed anche in questo caso la predisposizione per familiarità è determinante, come anche cattive abitudini di vita, il sovrappeso ed il fumo.



Il loro trattamento è prima medico e poi chirurgico; la chirurgia si avvale delle metodiche tradizionali come pure di metodiche endovasali di nuova generazione, che permettono più rapida ripresa e minore stress sull'arto operato, nonché un migliore esito estetico. Anche in questo caso, quindi, intervenire precocemente con prevenzione primaria e secondaria, nonché con la chirurgia più idonea, permette di migliorare la qualità di vita del paziente e di ridurre i costi sociali correlati al trattamento cronico della malattia

Consigli

Per tutte le **arteriopatie** è saggio migliorare il proprio stile di vita: il fumo è il fattore che più di ogni altro favorisce la formazione dell'aneurisma inducendo la sclerosi della parete arteriosa dei vasi, con perdita di elasticità degli stessi e conseguente tendenza alla dilatazione. Non è un caso se la letteratura dimostri nei fumatori una maggiore incidenza delle dilatazioni arteriose e una maggiore probabilità di rottura del vaso.

Una dieta bilanciata, combinata a uno stile di vita attivo, che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, che aiuti a mantenere un peso corporeo adeguato sono il giusto completamento alla prevenzione delle arteriopatie.

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE



3 MODIFICABILI